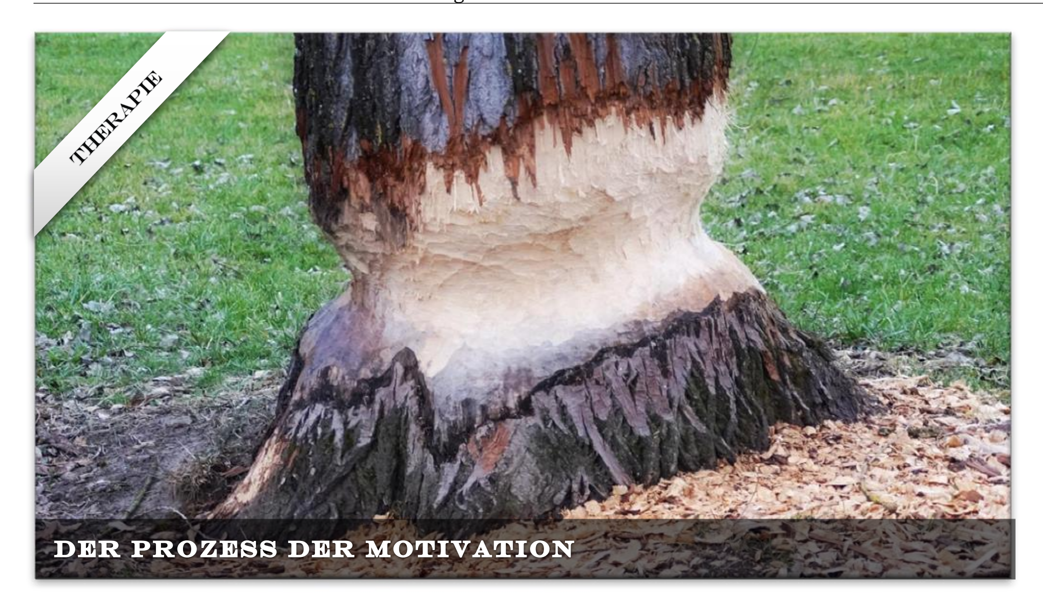
SCHAMANENSTUBE BLATT



20.03.2017 Schweizer Schamanismus Zeitung CXXX der Schamanenstube – Aktuelle Publikationen der Schamanenschule und Therapie-Praxis



Wie motivieren Sie sich in der Demotivation des Plateau-Effekts?

Beim Fahren über eine Thurbrücke mussten wir umdrehen und nachschauen, ob wir richtig gesehen hatten: ein sehr grosser Baum scheint die Begierde eines Biebers geweckt zu haben. Wir nehmen dieses Foto als bildliche Untermalung des Themas.

Motivationen

Wir denken, es ist etwas Wunderbares, wenn man etwas wirklich will. Es gibt eine Motivation, wenn man etwas gefunden hat, das man unbedingt erreichen oder auch haben will. Meistens im Leben haben wir aber gar nichts, was wir wirklich wollen. Es gibt den sogenannten *Plateau-Effekt*: man hat die Dinge, die man zum Leben braucht, einige Zusätze hat man sich angeschafft, die man wirklich wollte. Die Motivation weicht beim Erhalten des Gewünschten der Freude. Danach wird das Neue zum Alltag.
Auf diesem Plateau wieder zu neuer Motivation zu kommen, gestaltet sich oft schwierig. Man ist ja eigentlich wunschlos glücklich, oder? Die grosse Motivation hinter dem Wollen beginnt an einem anderen Punkt: beim Bedürfnis.

Der Wert der Motivation

Motivation heisst Bewegung. Die Schamanismus Therapie spricht in der Gefühlslehre von Gefühlsbewegungen. Jedes Gefühl bewegt sich anders und besitzt mehrere Bewegungsarten. Alles, was sich bewegt, ist lebendig: sei es die Freude, die Wut oder der Enthusiasmus. Etwas ohne Bewegung nennen wir Stillstand.
Motivation ist als Antrieb der Gefühle von der Qualität der bewegten Gefühle abhängig. Die bewegte Wut wird eher angriffslustig und kann sich z.B. in Richtung Aggression bewegen. Eine bewegte Freude trifft früher oder später auf die Überraschung und wird emotional stark berührt.

Jede Bewegung hat eine Richtung. Die Richtung der Motivation kann man Sinn nennen. Erkennt man einen Sinn, wird dieser sehr wichtig und bringt uns in Bewegung. Könnte man ähnlich der alltagsuntauglichen Aussage "der Weg ist das Ziel", bei diesem Thema vielleicht sagen: "Bewegung ist der Sinn des Lebens"? - Zumindest tönt das schön.
Beim Plateau-Effekt scheinen Gefühle teilweise eingeschlafen und nicht mehr aufzuwecken. Einer der Gründe dafür ist, dass man keinen Sinn hinter neuen Errungenschaften sieht. Was man hat, ist gut. Der Schritt von Plateau direkt in die Motivation ist zu gross. Es braucht vielleicht Einzelschritte?

Aus der Demotivation des Plateaus in die sinnerfüllte Motivation

Der Plateau-Effekt tritt gerne einige Zeit nach Erreichen eines Zieles ein. Man hat viel auf dem Weg zu diesem Ziel geleistet und gegeben. Die Ruhe scheint verdient. Doch die Phase der Ruhe geht manchmal sehr lange, was zu ausgewachsenen Depressionen führen kann. Nichts spricht einen wirklich an, nichts macht echte Freude und von Begeisterung ist man weit weg.
Wenn man etwas erreicht hat, darf das Erreichte als neue Sicherheit empfunden werden. Diese Sicherheit gepaart mit Traurigkeit kann neuen Schwung mit einer Aktion verliehen werden: dem *Helfen*. Helfen ohne Helferkomplex, sprich ohne Dank zu erhalten, fördert den eigenen Stolz auf wertvolle Weise. Das Erreichte wird genutzt, um anderes zu bewegen. Innere Bewegung wird zu äusserer Bewegung. In dieser äusseren Bewegung finden sich neue Bedürfnisse. Ob dies eigene oder fremde sind, spielt keine Rolle. Es fällt uns zuweilen sogar einfacher, fremde Bedürfnisse zu erfüllen.

Beginnen Sie Ihre Veränderung

Die Schamanenstube ist ein geselliger Ort, an welchem das Leben geehrt wird: bodenständig, nicht abgehoben. Nach und nach erleben Sie neue Sichtweisen auf den Alltag und beginnen vielleicht mit eigenen, neuen Lebensweisen. Integrieren Sie Ihre Lebenserfahrung als Mensch in weiteres Lernen.

Nehmen Sie teil und schauen Sie, was passiert. Der Prozess beginnt mit dem schamanischen Reisen:

» Kurs schamanisches Reisen



Zum Thema: Wirkung vor der Ursache

Kurztrip in die Berge?

3.7.2017 – 7.7.2017

Sie möchten Ihre Probleme an einem Tag ungestört anschauen und mit jemandem reden? Melden Sie sich bitte *hier*.

Schamanismus Blog

Der *Blog* der Schamanenstube liefert tiefe Einblicke für Mehr-Leser.

Visionssuche 2017

3.7.2017 – 7.7.2017

Die Visionssuchen 2017: *Schamanenfeuer* und die Schamanenstube laden zu einer lebensverändernden Zeit. *» Visionssuchen*



Die Halle der Runen-Karten

Einfaches Orakeln mit Runen in ihrer Kraftbewegung: die Sonderausgabe der Schamanenstube.

Zeitungsarchiv

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie
- Gefühle
- Praxis
- Wahrnehmungen

Das Schamanenstuben Blatt

Die Schamanismus Zeitung

An- und Abmeldungen bitte per Mail an info@schamanenstube.com mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.

Impressum

Schamanenstube
Bachtobelstrasse 6
9534 Gähwil, Schweiz
078 769 35 83
info@schamanenstube.com